

# 健保だより



P 2 ▶ 令和6年度 予算をお知らせします

P 4 ▶ 毎年、健診を受けましょう!

P 5 ▶ 特定保健指導って誰に案内が来るの?

P 6 ▶ 「ストレス」と「肥満」の関係

P 8 ▶ 水郷佐原

P10 ▶ 肩こりで 保険は使えぬ 接骨院

P11 ▶ 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく

P12 ▶ ミールキットを冷凍保存し、忙しい日もヘルシー料理を!

P14 ▶ 健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の受診はマイナ保険証で!!

P15 ▶ 「第3期データヘルス計画(2024~2029年度)」が始まります!

P16 ▶ ニードライブ



2024

春

ご家庭にお持ち帰りになり  
みなさんでご覧ください

トマト銀行健康保険組合

🔍 検索

<https://www.kenpo.gr.jp/tomato-kenpo/>



# 収入支出予算をお知らせします

令和6年度の当健保組合の予算が、2月19日の第87回組合会で可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 健康保険

### 予算の概要

#### 経常収支は3年連続のマイナス予算

令和6年度は、保険料率を9.20%（前年度と同率）、被保険者数、平均標準報酬月額ともに前年度比ほぼ横ばいとなりました。収入では、みなさまの給与や賞与から納めていただく保険料は4億4千594万円（0.7%増）を見込みました。一方、支出では、医療費等に充てられる保険給付費は2億5千720万円（3.9%増）、高齢者医療制度を支える納付金は2億2千402万円（36.6%増）、みなさまの健康の維持・増進をサポートする保健事業費は3千500万円（16.7%増）を見込んでおります。これらの結果、収入の不足分は繰越金3千300万円及び別途積立金からの繰入金8千800万円で補填いたしますが、納付金の負担が重く、単年度の組合財政の健全性を表す経常収支額は9千152万円と3年連続のマイナス予算となっています。

### 健保組合の現況

#### 令和6年12月2日、従来の保険証が発行停止に（マイナ保険証への移行）

令和6年度は、少子高齢化と人口の減少に対応した全世代型の医療保険制度改革法が本格施行される年であるとともに、いわゆる「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年問題を来年に控えた節目の年です。

## 健康保険

### ●予算総額 5億7,424万円

|      |           |
|------|-----------|
| 経常収入 | 4億4,662万円 |
| 経常支出 | 5億3,814万円 |
| 経常収支 | ▲9,152万円  |

- 収支差引額（ア）－（イ） 0千円
- 経常収支差引額（ウ）－（エ） ▲91,515千円※単年度財政収支額

- 被保険者数 1,025人  
(男 573人 女 452人)
- 被扶養者数 745人
- 平均標準報酬月額 333,220円
- 健康保険料率 9.20% (事業主4.70% 被保険者4.50%)
- 平均年齢 42.91歳

| 収入 | 科目        | 予算額       | 1人当たり額   |
|----|-----------|-----------|----------|
|    | 保険料       | 445,943千円 | 435,066円 |
|    | 国庫負担金収入   | 150       | 146      |
|    | 調整保険料     | 6,093     | 5,944    |
|    | 繰越金       | 33,000    | 32,195   |
|    | 繰入金       | 88,000    | 85,854   |
|    | 国庫補助金収入   | 104       | 101      |
|    | 財政調整事業交付金 | 501       | 489      |
|    | 雑収入・他     | 447       | 437      |
|    | 収入合計（ア）   | 574,238千円 | 560,232円 |
|    | 経常収入（ウ）   | 446,627千円 | 435,734円 |

| 支出 | 科目          | 予算額       | 1人当たり額   |
|----|-------------|-----------|----------|
|    | 事務費         | 21,356千円  | 20,835円  |
|    | 保険給付費       | 257,202   | 250,929  |
|    | 法定給付費       | 256,627   | 250,368  |
|    | 付加給付費       | 575       | 561      |
|    | 納付金         | 224,021   | 218,557  |
|    | 前期高齢者納付金    | 113,000   | 110,244  |
|    | 後期高齢者支援金    | 111,000   | 108,292  |
|    | 病床転換支援金     | 10        | 10       |
|    | 退職者給付拠出金    | 10        | 10       |
|    | 流行初期医療確保拠出金 | 1         | 1        |
|    | 保健事業費       | 35,000    | 34,146   |
|    | 財政調整事業拠出金   | 6,093     | 5,944    |
|    | 連合会費・他      | 30,566    | 29,821   |
|    | 支出合計（イ）     | 574,238千円 | 560,232円 |
|    | 経常支出（エ）     | 538,142千円 | 525,017円 |

## 介護保険

### ●予算総額 5,661万円

- 収支差引額（オ）－（カ） 0千円

- 第2号被保険者たる被保険者数 543人
- 平均標準報酬月額 391,849円
- 介護保険料率 1.60% (事業主0.80% 被保険者0.80%)

| 収入 | 科目      | 予算額      | 1人当たり額   |
|----|---------|----------|----------|
|    | 介護保険収入  | 49,608千円 | 91,359円  |
|    | 繰越金     | 4,000    | 7,366    |
|    | 繰入金     | 3,000    | 5,525    |
|    | 雑収入・他   | 5        | 10       |
|    | 収入合計（オ） | 56,613千円 | 104,260円 |

| 支出 | 科目       | 予算額      | 1人当たり額   |
|----|----------|----------|----------|
|    | 介護納付金    | 51,608千円 | 95,042円  |
|    | 介護保険料還付金 | 1        | 2        |
|    | 積立金      | 2        | 4        |
|    | 雑支出・他    | 5,002    | 9,212    |
|    | 支出合計（カ）  | 56,613千円 | 104,260円 |

# 令和6年度

医療費と高齢者医療制度を支える納付金の増加が続くなかで、いわゆる医療DX（デジタルトランスフォーメーション）の本格稼働に向け、本年12月2日をもってマイナ保険証への移行のため従来の保険証は発行停止となります。納付金が今後も高水準で推移していくことが見込まれるなか、健保組合の財政は引き続き厳しい状況が続くことが予想されており、当健保組合においても、加入者のみなさまの健康管理・増進に対するいっそうの改善・向上が重要かつ喫緊の課題となっています。

## 令和6年度から

### 第3期データヘルス計画が始まります

加入者のみなさまの健康管理・増進にいつそう役立つよう、質の向上を最大のねらいとした第3期データヘルス計画（令和6年度から11年度）が始まります。当健保組合が実施する特定健診やがん検診、人間ドック費用の補助のほか、負担なしで利用できる特定保健指導や健康相談などの保健事業を積極的にご活用いただき、ご自身やご家族の健康管理・増進にいつそう役立てていただくようご協力をお願いいたします。

## 介護保険

介護保険サービスにかかる費用の財源として当健保組合が負担する介護納付金は5千161万円（0.5%増）になる見込みです。そのため、令和6年度の介護保険料率は1.6%に据え置き、収入の不足分は前年度からの繰越金等を充当して収支の均衡を図る予算としております。

## 保険料率

（健康保険料率、介護保険料率ともに据え置き）

健康保険料率 9.20%

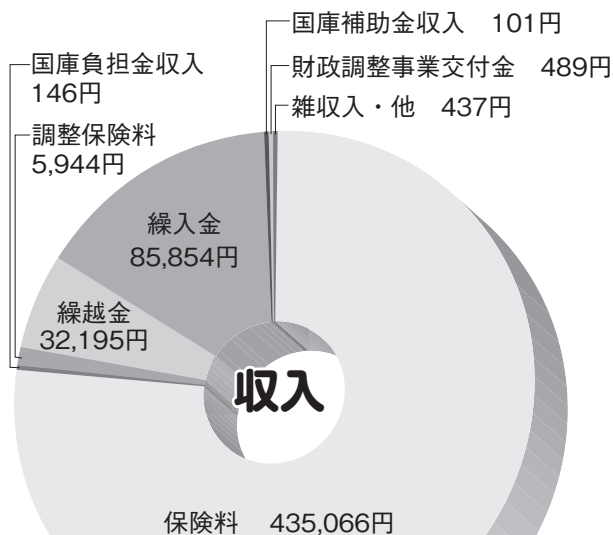
事業主 4.70%  
被保険者 4.50%

介護保険料率 1.60%

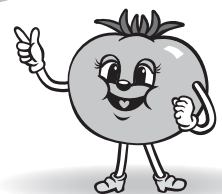
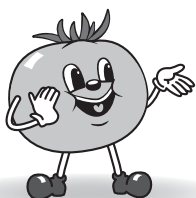
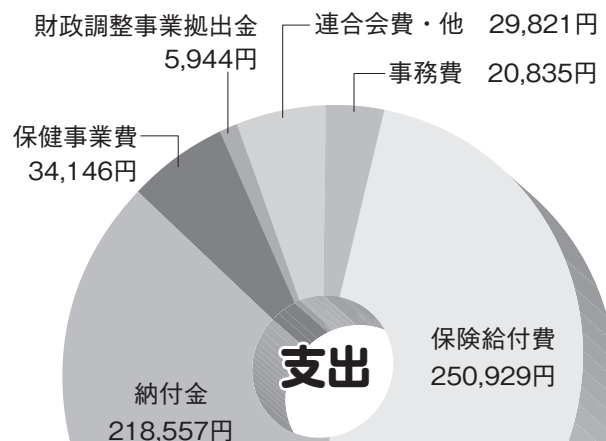
事業主 0.80%  
被保険者 0.80%

## 被保険者1人当たりの予算額(健康保険)

収入合計 560,232円



支出合計 560,232円





# 毎年、健診を受けましょう！

おおよそ  
被扶養者の  
2人に1人は  
受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

## 健診を受けるメリット

### 病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

### 生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

### 定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

毎年、健診を  
受ける時期を決めて  
おきましょう！



## 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

### ● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行いますが、やむを得ず空腹時以外で測定する場合、随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。

### ● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、詳細な選択肢に修正されました。



# 特定保健指導って誰に案内が来るの？



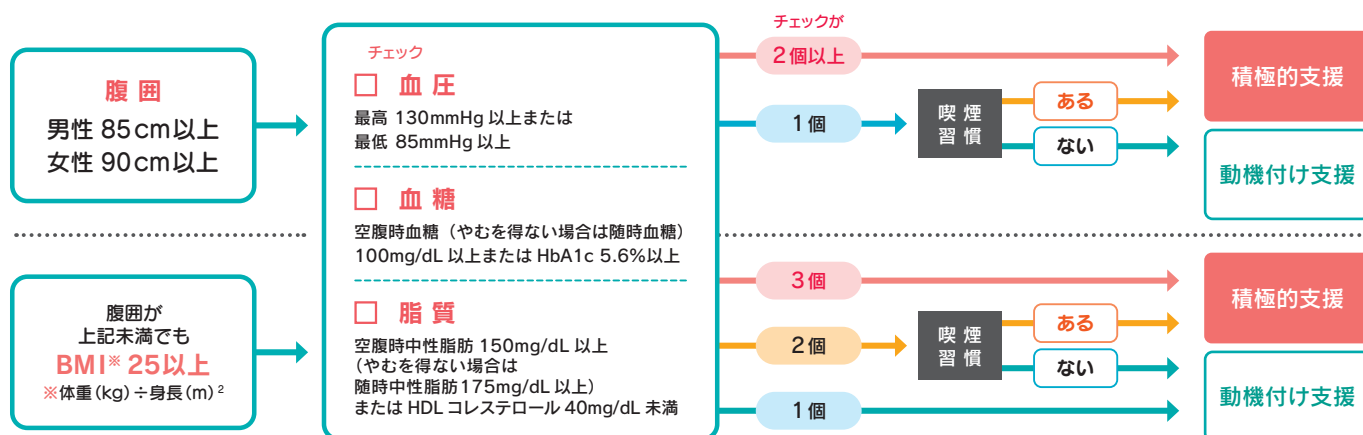
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

## 特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

## 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

\*2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

- 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減※）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。



間食



食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。



飲みすぎ



アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。



睡眠不足



睡眠不足はストレス解消の機会を奪い、食欲を増進させます。



運動不足



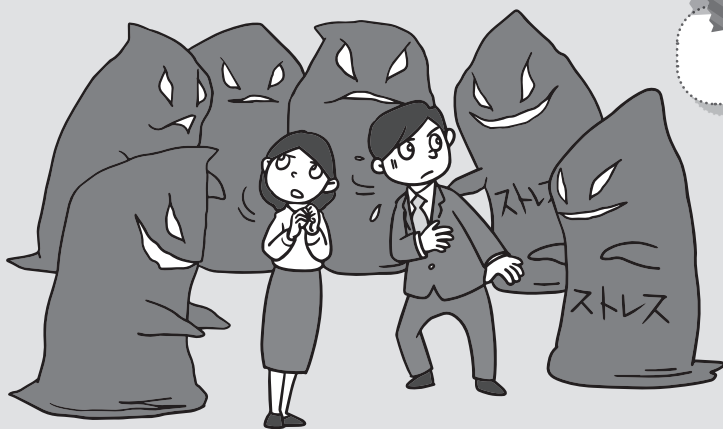
活動的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない

## 食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります。**

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くならないうちに早めに解消することが重要です。



### 睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。

ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



### 適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活にとり入れましょう。



### 自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります。**食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます。**

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないよう行動したり、食べることを以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。



食に走る人は  
要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

# 「ストレス」と 「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、食で解消しがちな人は要注意。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。



ストレスホルモン

## コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質からストレスホルモンと呼ばれる「コルチゾール」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、肥満ホルモンとも呼ばれる「インスリン」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



## 食欲に影響するその他のホルモン

### ▶ レプチン

食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞（＝体脂肪）が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります（レプチン抵抗性）。

### ▶ グレリン

空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

## エモショナル・イーティング

## 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた…こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを「エモショナル・イーティング（感情的摂食）」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べたくない、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。





# 水郷佐原

## 佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

## 瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩を進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きのかたがたを散策して、佐原駅に戻ろう。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

## INFORMATION

### アクセス

JR 佐原駅下車

### HPはコチラ



水郷佐原観光協会

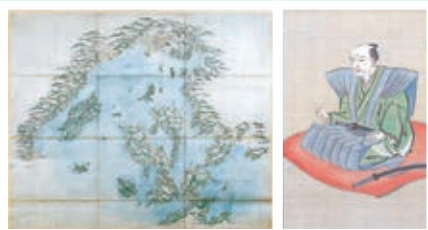
〔駅前案内所〕

9:00～17:00

0478-52-6675







左：名勝園 蔵島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

### ▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 💰 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118

### ▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 12月29日～1月1日
- 💰 無料
- ☎ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

### ▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 📅 無休（施設点検日等を除く）
- ☎ 0478-50-1183

### ▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



### ▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 💰 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



### ▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 💰 無料
- ☎ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



### ▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用ににつくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。



約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

おすすめ体験

### 小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 📅 不定休（気象状況等により運休あり）
- 💰 町なみコース（所要時間約30分）
- 大人1,300円、小学生700円
- ☎ 0478-55-9380

グルメ

### 一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 📅 1月1日
- 💰 1個55円（税込）
- ☎ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

Sightseeing  
ひと足のばして

### 水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。  
※詳細はHPをご覧ください。  
<https://ayamepark.jp/>

### 香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。  
※詳細はHPをご覧ください。  
<https://katori-jingu.or.jp/>



最近肩こりがつらいなあ…。  
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。  
「各種保険取り扱い」で健康保険が使えるみたいだし。

ちょっと待つじゃ！  
肩こりに健康保険は使えないぞ。  
**全額自己負担**じゃ。



え～知らなかったよ！  
どんなときなら健康保険が使えるの？

**急性で外傷性のけがのみ**じゃ。  
接骨院にかかる前には、健康保険が  
使える場合 ・ 使えない場合  
を確認しておくといふぞ。



#### 健康保険が使える場合

- ◆ 打撲
- ◆ 肉離れ
- ◆ 脱臼
- ◆ ねんざ
- ◆ 骨折

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。  
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

#### 健康保険が使えない場合 **全額自己負担**

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

#### ◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 肩こりで保険は使えぬ接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。  
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。





## 被扶養者に異動があったら、

# 届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

### ▶ 就職などで他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
  - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
  - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

### ▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

### ▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

### ▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳<sup>\*</sup>になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

### ▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

### ▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。

※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

## ◀◀◀ 「年収の壁」への対応 ▶▶▶

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

### 「106万円の壁」への対応

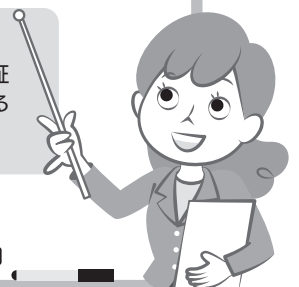
- 手取り収入を減らさない取り組み<sup>\*</sup>を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援

※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

### 「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou\\_001\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html)



# ミールキットを冷凍保存し、 忙しい日もヘルシー料理を！

体脂肪を増やさない！  
うくうくヘルシーレシピ

## えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

### 材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)  
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)  
アスパラガス ----- 3本 (60g)  
A 白ワイン ----- 大さじ1  
塩 ----- 小さじ1/3  
粗びき黒こしょう ----- 少々  
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1  
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

### 作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (M サイズ) に A を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとぐらして袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。







◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

## ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



### 材料〈2人分〉

にんじん ----- 小1本 (120g)  
 塩 ----- 小さじ1/4  
 ツナ缶（水煮） ----- 1缶 (70g)  
 A レモン汁 ----- 小さじ2  
 | 塩 ----- 小さじ1/8  
 | こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

## しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



### 材料〈2人分〉

しらたき ----- 100g  
 レタス ----- 2枚 (80g)  
 A 水 ----- 2カップ  
 | 洋風スープの素 ----- 小さじ1  
 | 塩 ----- 小さじ1/4  
 | こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



## ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

- ▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

- ▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

\*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

- ▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼きつけて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すといく仕上がりです。

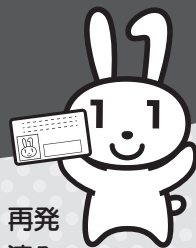
- ▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。

また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

# 健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の  
受診は

# マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

## マイナ保険証のメリット



### データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

### 各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に  
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

## マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

### ●スマホから

#### STEP 1

「マイナポータル」をインストールし、起動する

マイナポータル



#### STEP 2

「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする

#### STEP 3

利用規約等を確認・同意する

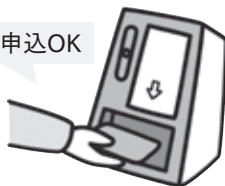
#### STEP 4

マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



### ●医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



### ●セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



### マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの?



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

#### （資格確認書の交付対象者）

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- ・マイナンバーカードを取得していない方
- ・マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- ・マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

（資格確認書の有効期間）5年以内で各保険者が設定します。

#### （資格確認書のサイズ、材質）

サイズはカード型、はがき型、A4型から、材質は紙かプラスチックから、各保険者が選択します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎ 0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの申請はこちらから

地方公共団体  
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省



# 「第3期データヘルス計画(2024～2029年度)」が始まります!

## データヘルス計画とは

「データヘルス計画」とは、厚生労働省の「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」により、健保組合等の医療保険者に義務付けられた事業のことで、保険者には、「健康・医療情報を活用して、PDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るため、保健事業の実施計画を策定・実施し評価を行うこと」とされています。

「第3期データヘルス計画」は、2024～2029年度までの6年間の計画であり、第1期データヘルス計画（2015～2017年度の3年間）、第2期データヘルス計画（2018～2023年度の6年間）の成果を踏まえて、よりいっそう加入者のみなさまの健康の維持及び増進に役立つよう、「質の向上」を最大のねらいとして策定しました。

みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 第3期データヘルス計画全体の目的・目標

- 全体の目的** データ分析に基づく効果的な保健事業を実施し、加入者の健康の維持・増進と医療費の適正化を図る。
- 全体の目標** 事業主と協働し、健康リスク保有者等への各事業を継続実施することにより、加入者の健康リスク低減のための目標を達成する。

## データ分析から把握した当健保組合の健康課題に対する対策の方針・目標

| 事業名                   | 重点<br>ランク | 当健保組合の健康課題に対する<br>対策の方針                               | 最終年度(2029年度)<br>アウトプット(実施量)目標 | 最終年度(2029年度)<br>アウトカム(成果)目標     |
|-----------------------|-----------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 特定健診<br>(被扶養者)        | ◎         | 費用補助制度の周知徹底を行い、特定健診受診率の底上げと継続受診及びがん検診併診の定着を目指す。       | 特定健診受診率<br>70%                | がん検診受診率<br>70%                  |
| 特定保健指導                | ◎         | 特定保健指導実施率を向上させ、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)該当者・予備群を減少させる。    | 特定保健指導実施率<br>70%              | 内臓脂肪症候群該当者の<br>減少率 25%          |
| 人間ドック<br>(被保険者)       | ◎         | 人間ドック、がん検診、婦人科検診の受診により、健康状態を確認し、疾病の早期発見を行う。           | 人間ドック受診率<br>(被保険者) 100%       | 悪性新生物(消化器)<br>有病者割合 8%          |
| がん検診<br>(被扶養者)        | ◎         |                                                       | がん検診受診率<br>(被扶養者) 70%         | 悪性新生物(消化器)<br>有病者割合 8%          |
| 婦人科検診                 | ◎         |                                                       | 婦人科検診受診率<br>80%               | 悪性新生物(乳房及び女性生殖器)有病者割合 5%        |
| リスク保有者への<br>受診勧奨(糖尿病) | ◎         | 症状を悪化させないためにも適切な医療機関への受診行動が取れるよう支援し、受診勧奨値以上の割合を減少させる。 | 受診勧奨回数<br>年1回                 | HbA1cの受診勧奨値(6.5)<br>以上の人数の割合 6% |
| リスク保有者への<br>受診勧奨(高血圧) | ◎         |                                                       | 受診勧奨回数<br>年1回                 | 血圧の受診勧奨値以上の<br>者の割合 18%         |
| リスク保有者への<br>保健指導(非肥満) | ○         |                                                       | 保健指導勧奨回数<br>年1回               | 内臓脂肪症候群該当者の<br>減少率 25%          |
| 運動奨励                  | ○         | 運動に関する支援を行い、健康の増進につなげる。                               | 参加延人数<br>1千人                  | 問診による<br>運動習慣の割合 25%            |
| 禁煙活動                  | ○         | 喫煙による健康リスクを周知し、喫煙者の割合を下げる。                            | 啓発活動<br>年1回                   | 問診による<br>喫煙者の割合 17%             |
| 歯科健診                  | ○         | 歯は全身の健康状態に関わることを周知し、口腔セルフケアと、う蝕・歯周病等の早期発見・早期治療を促進する。  | 啓発活動<br>年1回                   | —                               |

忙しいあなたに

globody  
fitness

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



## 1 セットアップ

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが一直線になるように前傾姿勢をつくる

膝がかかとの真上にくるように

鍛えたい筋肉にアプローチできる姿勢をつくる

## 2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右  
各10回

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

# ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれさま //

## 5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右  
各10秒

バランスがとりにくい場合は、イスや壁に手を添えてOK！

## 3 パルシング

関節に負担をかけずにインナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス（脈拍）のように小刻みに（上下5cm程度）体を動かす



左右  
各20回

## 4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、筋肉に強めの刺激を加えて筋力アップ

1セットアップの姿勢に戻り、体幹に力を入れながらキープ。1～4を左右入れ替えて行う。



左右  
各10秒

### “忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody  
fitness  
とは…

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手足を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。

